

ສໍາລັບກິນດີ ຈ່າຍ ຄ່ານ້ອຍ

ຄໍາຊົມນໍາການເລືອກ ແລະ
ປຸງອາຫານທີ່ດີ ຕາມງົບມານ

ກິນສັງຄົມ ແລະ ສິງເຄາະ ຮັດວໍຊິງຕັນ

ຄຳຊົມຈຳນວນນີ້ເປັນຄຳແນະນຳອັນຄົບຖ້ວນເພື່ອຊ່ວຍທ່ານຕັດ
 ສິນໃຈວ່າຈະຊື້ອາຫານແບບໃດ, ແລະ ຈະເຮັດຢ່າງໃດເພື່ອ
 ໃຫ້ໄດ້ອາຫານສົມຕາມຄ່າເງິນຂອງທ່ານເວລາທ່ານໄປຕາລາດ.
 ມີຕຳຮາຫລາຍໆຢ່າງຮ່ວມຢູ່ນຳດ້ວຍ. ບັນດາຕຳຮາເຫລົ່ານີ້
 ແມ່ນເຮັດຈາກເຄື່ອງປຸງພື້ນຖານຊຶ່ງມາປະກອບເວົ້າກັນເພື່ອ
 ໃຫ້ມີອາຫານທີ່ມີຮີດຊາດແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ເປັນປະໂຫຍດ
 ແກ່ຮ່າງກາຍ.

ທ່ານສາມາດກິນດີຈ່າຍຄ່ານ້ອຍກວ່າ!

ສາລະບານ

ກ່ອນທ່ານໄປຊື້ອາຫານ	1
ຂໍ້ແນະນຳເພື່ອປະຢັດເງິນ	2
ບັນຊີຂອງຜູ້ຊື້ທີ່ສະລາດ	3
ອາຫານຖືກທີ່ເຮັດໃຫ້ຢູ່ດີມີແຮງ	5
ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງຊື້ຫຼຽງໃຫ້ອ່ານເບິ່ງນຳປ້າຍ	6
ບັນຊີເຄື່ອງນຳຮ້ານຂາຍເຄື່ອງອາຫານ	7
ສ້າງລິດຄວາມອ້ວນຂອງທ່ານຈາກລຸ່ມຂຶ້ນໄປ	8
ຕຳຮາສຳຄັນສຳລັບໝໍ້ຈີນອາຫານ	10
ແນວຄິດອາຫານຕົ້ນຕໍ	12
ແນວຄິດກ່ຽວກັບຖົ່ວ	15
ແນວຄິດກ່ຽວກັບຝັກ	18
ແນວຄິດກ່ຽວກັບໝາກໄມ້	20
ສິ່ງປະສົມເວົ້າກັນທີ່ເໝາະສົມທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດຢູ່ນຳເຮືອນໄດ້	21

ກ່ອນທ່ານໄປຊື້ອາຫານ . . .

ວາງແຜນວ່າຈະຊື້ຫຍັງ ແລະ ເຮັດບັນຊີ

ເມື່ອທ່ານມີບັນຊີທ່ານຈະບໍ່...

- ຊື້ອາຫານແພງທີ່ທ່ານບໍ່ຕ້ອງການ.
- ກັບໄປຕາລາດຫລາຍເທື່ອ.
- ລິມອາຫານທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.

ເພື່ອເຮັດບັນຊີ...

1. ເບິ່ງວ່າທ່ານມີອາຫານແນວໃດຢູ່ແລ້ວ.

ກວດເບິ່ງຜູ້ຖ້ານໄວ້ອາຫານ ແລະ ຕັ້ງເປັນຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າ
ອາຫານແນວໃດທີ່ທ່ານຕ້ອງການຊື້.

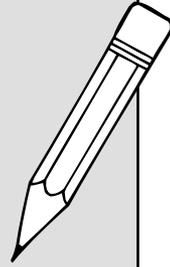
2. ເບິ່ງວ່າອາຫານແນວໃດຂາຍຫລຸດຮາຄາ.

3. ເຮັດແຜນການອາຫານໄວ້ສໍາລັບນຶ່ງອາທິດ ຫລື ຫລາຍກວ່ານັ້ນ

ເຮັດລາຍການອາຫານສໍາລັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ. ຂຽນແນວຄິດເຮັດ
ອາຫານໄວ້. ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍອາຫານສ່ວນໃຫຍ່. ເພີ່ມເອົາຈີ່, ເອົ້າ,
ມັນຝຣັ່ງ, ຫລື ແປ້ງເສັ້ນ, ແປງແຜນ, ໝາກໄມ້, ຜັກ, ແລະ
ນ້ຳນົມ.

4. ກວດເບິ່ງບັນຊີຂອງທ່ານ.

ທ່ານໄດ້ຈິດອາຫານພື້ນຖານ ເຊັ່ນວ່າແປ້ງ, ອາຫານສາລີ, ເກືອ,
ເອົ້າຈີ່, ໝາກໄມ້, ຫລື ນ້ຳໝາກໄມ້, ຜັກ, ຊີ້ນ, ປາ, ໄກ່,
ໄກ່ງ່ວງ, ໄຂ່, ແກ່ນຖົ່ວແຫ້ງ, ຖົ່ວ, ແລະ ເຄື່ອງທີ່ມີນົມນັ້ນບໍ່?

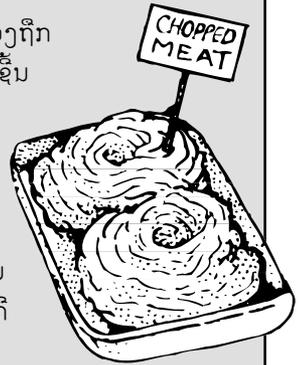


ຂໍ້ແນະນຳເພື່ອປະຢັດເງິນ

ປຸງອາຫານເອງ. ອາຫານຄ່າ ແລະ ເຄື່ອງປະສົມເວົ້າກັນເອົາມາເຮັດ ເອງຢູ່ເຮືອນມັກຈະຖືກກ່ອນເຄື່ອງປຸງແຕ່ງແລ້ວ. ເຮັດອາຫານ ເຊຣີໂອ ຮ້ອນຖືກກ່ອນອາຫານ ເຊຣີໂອ ຮ້ອນທີ່ສຳເຮັດຮູບ ຫລື ແຫ້ງ.

ຊີ້ຊີ້ນທີ່ຖືກກວ່າ. ຊີ້ຂາໄກ່ ແລະ ກົກຂາໄກ່ງວງຖືກ ກວ່າຊີ້ອື່ງ. ຊີ້ຊີ້ນ ແລະ ໄກ່ງວງບົດຖືກກວ່າຊີ້ຊີ້ນ ເຜົາ ຫລື ຊີ້ນສະເຕັກ.

ເຮັດອາຫານບາງຄາບທີ່ບໍ່ມີຊີ້ນ. ແກ່ນຖົ່ວ, ຖົ່ວຝັກ, ແກ່ນຖົ່ວ (lentils), ໄຂ່, ແລະ ເນີຍແຂງເຮັດດ້ວຍພາກສ່ວນຂອງນົມ ສົດເປັນບໍ່ໃຫ້ຫາດ ປະໂຫຍດອື່ນ ໄດ້ເປັນຢ່າງດີ ທີ່ສຸດ.



ເຮັດຊີ້ນຈຳນວນນ້ອຍເປັນອາຫານໃຫ້ຄອບຄົວ. ເຮັດຊີ້ນໃສ່ກັບ ມັກກາໂຣນີ ແປັງເສັ້ນ, ເວົ້າ, ມັນຝຣັງ, ແລະ ຝັກ. ຕົວຢ່າງ, ວິວຝັກໃສ່ຊີ້ນເລັກ ນ້ອຍ ແລະ ກິນກັບເວົ້າ.

ໃຫ້ຫລີກປະເພດ ເວົ້າຂຽບຈິນ, ນ້ຳອັດລົມ, ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີເຊື້ອເຫລົ້າ, ຂົນອົມ, ແລະ ອາຫານຫວ່າງທີ່ມີນ້ຳຕານ, ໄຂ່ມັນ ຫລື ເກືອຫລາຍ. ຈຳພວກນີ້ຮາຄາແພງ ແລະ ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍນ້ອຍ.

ຫລັງຈາກກິນອາຫານແລ້ວໃຫ້ເອົາອາຫານເຫລືອໄວ້ໃນຖ້ຳເປັນ ຫລື ຖ້ຳນ້ຳກ້ອນ.

ບັນຊີຂອງຜູ້ຊື້ທີ່ສະລາດ

ສຳລັບປະຍັດເງິນຕາມຮ້ານຂາຍ
ເຄື່ອງເຮັດກິນ



ຈົ່ງເອົາຕາມແຜນຂອງທ່ານ.

ໃຊ້ບັນຊີຂອງທ່ານ. (ເບິ່ງ ໜ້າ 7.)

ຢ່າໄປຊື້ຂອງເວລາຫົວ.

ຫລີກເວັ້ນການຊື້ອາຫານທີ່ບໍ່ຢູ່ໃນບັນຊີຂອງທ່ານ.

ໃຫ້ໃຊ້ ບັດລຸດຮາຄາ ແຕ່ສະເພາະອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດແກ່ຮ່າງກາຍ
ແລະ ອາຫານທີ່ວ່າເຖິງຢ່າງໃດທ່ານກໍຕ້ອງຊື້ຢູ່ແລ້ວນັ້ນ. ສ່ວນຫລາຍ
ບັດລຸດຮາຄາ ແມ່ນສຳລັບອາຫານບໍ່ເປັນປະໂຫຍດທີ່ແພງ.

ໃຫ້ຮະວັງການໂຄສນາຂາຍຢູ່ໃນຮ້ານ, ເຊັ່ນວ່າສິ່ງຂອງທີ່ແຈ້ງໄວ້ຢູ່
ທາງລຸ່ມນີ້. ສິ່ງເຫລົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ທ່ານຢາກຊື້ຫລາຍ.

- ວາງສະແດງໄວ້ທ້າຍແຖວ
- ອາຫານຕົວຢ່າງໃຫ້ຊົມ
- ທີ່ແບບລວດລາຍ
- ພິເສດ 2 ອັນຕໍ່ຮາຄາ 1 ອັນ.
- ຂົນມອມວາງໄວ້ປ່ອນຈ່າຍເງິນ.

ອ່ານປ້າຍ ແລະ ປຽບທຽບຮາຄາ.

ອ່ານບັນຊີເຄື່ອງປຸງ ແລະ ປ້າຍອາຫານເປັນປະໂຫຍດແກ່ຮ່າງກາຍ.

ປຽບທຽບຮາຄາ. ສ່ວນຫລາຍປີ້ທີ່ຮ້ານ ແລະ ຂະໜາດໃຫຍ່ມັກຈະຖືກ.

ໄປຊື້ເຄື່ອງແຕ່ອາຫານທີ່ດຽວເທົ່ານັ້ນ ຫລື ນ້ອຍກວ່ານັ້ນ.

ຊື້ອາຫານໃຫ້ພໍສຳລັບ 1 ອາຫານເປັນຢ່າງນ້ອຍ. ທ່ານໄປຊື້ນ້ອຍເທື່ອ
ເທົ່າໃດ, ທ່ານຈ່າຍນ້ອຍລົງເທົ່ານັ້ນ.

ຊື້ອາຫານຮາຄາຖືກເປັນຈຳນວນຫລາຍຈະເກັບຮັກສາໄວ້ໃຫ້ດີ
ໄດ້ນານ.

ທຳຄວາມຮູ້ຈັກກັບຮ້ານຂາຍເຄື່ອງເຮັດກິນຂອງທ່ານ.

ຊອກເບິ່ງວ່າເວລາໃດທາງຮ້ານຫລຸດຮາຄາຊັ້ນ. ສ່ວນຫລາຍແມ່ນຕອນເຊົ້າໆ. ອັນນີ້ອາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານປະຍັດເງິນໄວ້ໄດ້.

ປຽບທຽບຮາຄາກັບຮ້ານອື່ນໆ. ທຳມະດາແລ້ວທ່ານຈ່າຍແພງຢູ່ຕາລາດນ້ອຍ ແລະ ຈ່າຍຖືກຢູ່ຮ້ານໃຫຍ່.

ໃຊ້ຮາຄາທີ່ເປັນໝວດ.

ປ້າຍຂອງໝວດຮາຄາມີຢູ່ທາງໜ້າຂອງຊັ້ນໃກ້ກັບຂອງນັ້ນ. ປ້າຍຂອງໝວດຮາຄາບອກຊື່ຂອງອາຫານ, ຂະໜາດຂອງໜໍ່, ຮາຄາຂອງໜໍ່, ແລະ ຮາຄາຂອງນ້ຳໜັກເປັນ ອ່າວ (ounce) ຟ່າວ (pound), ຟິນ (pint) ຫລື ຄວດ (quart) ຂອງອາຫານ. ປ້າຍຂອງໝວດຮາຄາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດສິນໃຈໄດ້ວ່າໜໍ່ໃດຮາຄາຖືກກວ່າ. ຕົວຢ່າງ:

ປ້າຍລວດລາຍ	ຮາຄາ
	\$2.85
ເນີຍຖົ່ວດິນ	
16 oz.	ຮາຄາ 1 ຟ່າວ (pound) \$2.85

ປ້າຍລວດລາຍ	ຮາຄາ
	\$4.39
ເນີຍຖົ່ວດິນ	
26 oz.	ຮາຄາ 1 ຟ່າວ (pound) \$2.71

ກວດ 26 oz. ຮາຄາແພງກວ່າ ກວດ 16 oz. ແຕ່ວ່າຮາຄາເນີຍຖົ່ວດິນເປັນພາວູ່ໃນກວດໃຫຍ່ຖືກກວ່າ. ຕາມເງິນນັ້ນກວດໃຫຍ່ໃຫ້ເນີຍຖົ່ວດິນແກ່ທ່ານຫລາຍກວ່າ.

ອາຫານທີ່ຖືກນັ້ນສາມາດເກັບໄວ້ ໄດ້ເປັນຢ່າງດີ

ເວລາທ່ານມີເງິນໃຫ້ຊື້ອາຫານຖືກ ເປັນປະໂຫຍດແກ່ຮ່າງກາຍມັ່ນໄວ້.
ຮອດທ້າຍເດືອນມາຢ່າໃຫ້ຜູ້ອາຫານເປົ່າ.

ຊີ້ນ, ປາ, ເປັດໄກ່, ຖົ່ວ
ແກ່ນຖົ່ວແຫ້ງ ຫລື ຖົ່ວຝັກ
ໝາກເຜັດກະປອງ
ເນີຍຖົ່ວດິນ
ປາທູນາກະປອງ
ຊີ້ນກະປອງ
ຊີ້ນ, ປາ, ໄກ່ ຫລື ໄກ່ງວງ ທີ່ເຢັນ
ແຂງ (ເກັບໄວ້ຖິ້ນນ້ຳກ້ອນ)
ໄຂ່ (ໃສ່ຜູ້ເຢັນໄວ້)
ຜັກຕ່າງໆ
ມັນຝຣັ່ງຂາວ
(ເກັບໄວ້ບ່ອນເຢັນ)
ມັນດ້າງ
(ເກັບໄວ້ບ່ອນເຢັນ)
ຫົວກາຮອດ (ເກັບໄວ້ບ່ອນເຢັນ)
ຜັກກາດຫົວ
ຜັກກະລຳ (ໃສ່ຜູ້ເຢັນ)
ຜັກບົວ
ໝາກເລັ່ນກະປອງ
ນ້ຳໝາກເລັ່ນ
ໝາກອຶກະປອງ
ສາລີກະປອງ
ຖົ່ວຝັກກະປອງ
ແກ່ນຖົ່ວຂຽວກະປອງ
ຜັກປະສົມກະປອງ
ໝາກໄມ້
ໝາກແອບໄປ
ໝາກກ້ຽງ
ໝາກໄມ້ກະປອງ
ນ້ຳໝາກໄມ້ກະປອງ
ນ້ຳໝາກໄມ້ເຢັນທີ່ເຢັນນ້ຳກ້ອນ
(ໂດຍສະເພາະຂາຍຫລຸດຮາຄາ)

ເວົ້າຈີ່, ເຊຣີໂອ Cereal,
ເວົ້າ, ປາສຕາ Pasta
ມັກກາໂຣນີ Macaroni
ສະປາແຄດຕີ Spaghetti
ເສັ້ນໝີ່
ເວົ້າ
ຕອກຕີລາ Tortillas
ເວົ້າໂອດ Oatmeal
ເວົ້າວິດ Cream of wheat
ປະເພດເວົ້າສາລີ Cornmeal
ແປ້ງ
ນ້ຳນົມ, ຢູເກີ Yogurt, ເນີຍ
ນົມສົດ
(ໄວ້ຜູ້ເຢັນ)
ນົມຜິງ
ນົມກະປອງ
ເນີຍແຂງປຸງຈາກອະເມຣິກາ
ພິເສດ
ແປ້ງອົບ
ນ້ຳມັນເຮັດກິນ
ນ້ຳຕານ
ເກືອ, ໝາກເຜັດ
ແລະ ເຄື່ອງເທບ
ແກງກະປອງ
ມັກກາໂຣນີປະສົມເຢັນກັບ
(ຖ້າຫລຸດຮາຄາ)
ໝີ່ຮະເມັນ
(ຖ້າຫລຸດຮາຄາ)

ບັນຊີຊື້ເຄື່ອງຕາມຮ້ານຂາຍເຄື່ອງເຮັດກິນ

ໝາກໄມ້, ຜັກສີດ

ຊີ້ນ, ເປັດໄກ່, ປາ, ໄຂ່



ອາຫານກະປອງ

ນ້ຳນົມ, ເນີບແຂງ



ເວົ້າຈີ່, ເຊຣີໂອ, ປາສຕາ

ອາຫານເກັບໄວ້ຜູ້ນ້ຳກ້ອນ

ແກ່ນຖົ່ວແຫ້ງ, ຖົ່ວຝັກ

ລາຍການອື່ນໆ

ສ້າງການລົດຄວາມອ້ວນຂອງທ່ານຈາກລຸ່ມຂຶ້ນໄປ

ໄຂມັນ, ນໍ້ານັ້ນ, ແລະ
ຂອງຫວານ ໃຊ້ນ້ອຍດຽວ

- - ໄຂມັນ
- ▼ - ນໍ້າຕານ (ເພີ່ມ)

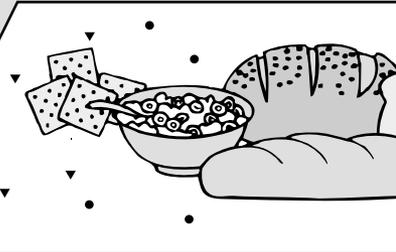
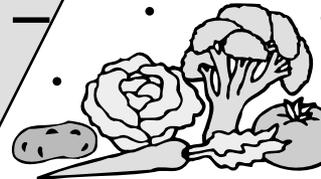
ນໍ້ານົມ, ຢູໂກ, ແລະ ເນີຍແຂງ ຂະໜາດກິນ 2-3 ສ່ວນ

- ເນີຍແຂງ ທັມມະຊາດ ເຊັ່ນ, ສະວິສ, ເຊດາ (Swiss, cheddar) ຫລື ມອດຊາແຮນລາ (mozzarella)
- ເນີຍແຂງປຸງ 2 ອ່າວ ເຊັ່ນ ເນີຍແຂງອະເມຣິກາ (1-2 ຝານ)
- ເຕົາຟູ 1 ຈອກ
- ເນີຍແຂງ ກອດເຕ (cottage) 2 ຈອກ
- ນໍ້ານົມ ຫລື ຢູເກີ (yogurt) 1 ຈອກ



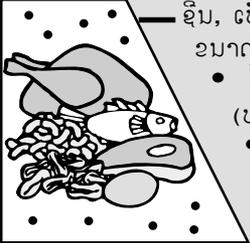
ຜັກ ຂະໜາດກິນ 3-5 ສ່ວນ

- ຜັກດິບປະເພດໃບ 1 ຈອກ ເຊັ່ນວ່າ ຜັກສະລັດ ຫລື ສະປິນັດ (spinach)
- ຜັກສົດ, ຕົ້ມ ຫລື ເປັນກະປອງ 1/2 ຈອກ
- ນໍ້າຜັກ 3/4 ຈອກ



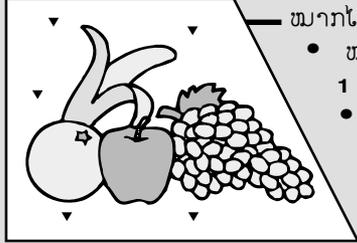


ຊີ້ນ, ເປັດໄກ່, ປາ, ແກ່ນຖົ່ວແຮງ, ໄຂ່, ແກ່ນໝາກໄມ້
ຂະໜາດກິນ **2-3** ສ່ວນ



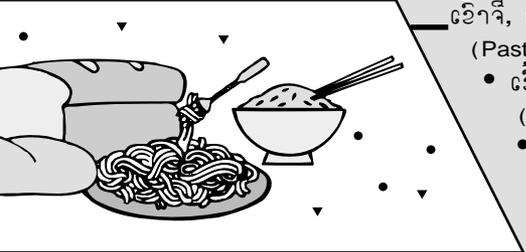
- ຊີ້ນ, ເປັດໄກ່, ຫລື ປາສຸກ ບໍ່ມີນໍ້າມັນ ປະມານ **2-3** ອ່າວ (ounces) (ປະມານຂະໜາດຂອງໃບໄມ້)
- ແກ່ນຖົ່ວສຸກ **1** ຈອກ
- ໄຂ່ **2** ໜ່ວຍ
- ເນີຍຖົ່ວດິນ **4** ບ່ວງແກງ

ໝາກໄມ້ ຂະໜາດກິນ **2-4** ສ່ວນ



- ໝາກແອບໄປ ຂະໜາດກາງ, ໝາກກ້ຽງ, ຫລື ໝາກກ້ວຍ **1** ໜ່ວຍ
- ໝາກໄມ້ສົດ, ຕົ້ມ ຫລື ເປັນກະປອງ, ຕັດເປັນຕ່ອນ **1/2** ຈອກ
- ນໍ້າໝາກໄມ້ **3/4** ຈອກ

ເຂົ້າຈີ່, ເຊຣີໂອ (Cereal), ເຂົ້າ, ແລະ ປາສຕາ (Pasta) ຂະໜາດກິນ **6-11** ສ່ວນ



- ເຂົ້າຈີ່ອ່ອນ ແຮມເບີກເກີ, ຂົນມບາແກນ (bagel), ຫລືຂົນມ
- ເຂົ້າຈີ່ **1** ປ່ຽງ
- ເຊຣີໂອແຫ້ງ, ກິນໄດ້ໂລດ, **1** ອ່າວ (ທັມມະດາ **2/3** ຫາ **3/4** ຈອກ)
- ຂົນມປັງ **4** ປ່ຽງນ້ອຍ
- ແປ້ງ ຕອກຕິລາ (tortilla) ໃຫຍ່ **1** ອັນ ຫລື ຕອກຕິລາ ນ້ອຍ **2** ອັນ

ຕຳຮາສຳຄັນສຳລັບໃຊ້ໝໍ້ຈີນອາຫານ

ຊີ້ນ, ເປັດໄກ່, ປາ, ແກ່ນຖົ່ວ

ໃຊ້ຊີ້ນ, ປາໄກ່ ຫລື ແກ່ນຖົ່ວສຸກ ຫລື ເປັດກະປອງ 1/2 ຫາ 1 ຜ່າວ ຫລື 1 1/2 ຈອກ:
 ຊີ້ນ ຫລື ໄກ່ງວງສຸກ ໄກ່ງວງສຸກ
 ໄກ່ຕັດເປັນຕ່ອນ
 ໝູ່ຕັດເປັນຕ່ອນ
 ຊີ້ນແຮມເປັນກ້ອນ
 ປາທູນາ
 ປາຊາຍມັນ ຫລື ມາກເກີແຮມ ຝແຮງເພີດເຕີ (mackerel/Frankfurters)
 ແກ່ນຖົ່ວສຸກຄືຮູບໄຂ່ຫລັງ (kidney beans) ແກ່ນຖົ່ວປິນໂຕສຸກ (pinto beans)

ຝັກ

ໃຊ້ຝັກ 1 1/2 ຫາ 2 ຈອກ:
 ຫົວກາຣອດ
 ຖົ່ວຝັກ
 ສາລີ
 ຖົ່ວຂຽວ
 ຖົ່ວລີມາ
 ຝັກບຣອກໂກລີ
 ຝັກສະປິນັດ (Spinach)
 ຝັກປະສົມ
 ຝັກແຊນເລີຣີ
 ໝາກເຜັດດິບ

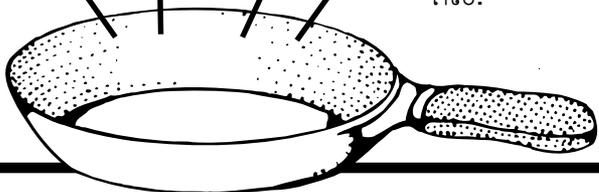
ນ້ຳປຸງ

ໃຊ້ອັນໃດອັນນຶ່ງ
 ນ້ຳ 1 1/2 ປອງ ຫລື ນ້ຳນົມ 1 1/2 ປອງ
 ປະສົມນ້ຳແກງ 1 ປອງ:
 ຄະຣິມ (Cream) ມັນຟຣັງ
 ຄະຣິມ ໄກ່
 ຄະຣິມ ຝັກແຊນເລີຣີ
 ຄະຣິມ ເຫັດ
 ນ້ຳແກງໝາກເລັ່ນ
 ນ້ຳແກງຝັກບິ່ງ
 ເນີຍແຂງກະປອງ 1/2 ຫາ 1 ຈອກ ຕ້ອງຄົມໃນເວລາເຮັດກິນນັ້ນ.

ເວົ້າຈີ້, ເຊຣີໂອ, ປາສຕາ, ເວົ້າ

ເລືອກເອົາ 1 ອັນ (ບໍ່ສຸກ):
 ມາກກາໂຣນີ 1 ຈອກ
 ສະປາແກດຕີ 1 ຈອກ
 ແປ້ງໝີ່ 1 ຈອກ
 ເວົ້າ 3/4 ຈອກ

ຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ.



ຕຳຣາສຳຄັນສຳລັບໃຊ້ໝໍ້ຈີນອາຫານ

1. ເລືອກອາຫານນຶ່ງຈາກແຕ່ລະໝວດ. ຖ້າຈຳເປັນໃຫ້ໃຊ້ຊີ້ນສຸກ. ເອົາເຄື່ອງປຸງທັງໝົດມາໃສ່ໝໍ້ຈີນໃຫຍ່.



2. ເພື່ອໃຫ້ມີຮີດໃຫ້ເອົາເກືອ, ຝັກໄທ, ນ້ຳສະອ້ວ, ຫົວຝັກບົວ, ຫລື ຝັກທຽມຜົງໃສ່.
3. ເອົາໃສ່ໄຟໃຫ້ຝົດ. ອ່ອນໄຟລົງ. ອັດຜ້າໝໍ້ ແລະ ຮົມໄວ້ 30 ນາທີ ຈົນກວ່າ ປາສຕາ ຫລື ເຂົ້າຈີນອ່ອນ. ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ ປາສຕາ ຫລື ເຂົ້າ ຕິດໝໍ້ຈິງຄົນເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ.
4. ຂະນາດກິນ 4 ຫາ 6 ສ່ວນ.

ອາຫານປະສົມທີ່ມີຮີດຊາດສຳລັບໃຊ້ໝໍ້ຈີນ

ຊີ້ນງົວບົດໃສ່ 1/2 ຜ່າວ ລົງຈົນເປັນສີນ້ຳຕານ, ມາກາໂຮນີ ບໍ່ສຸກ 1 ຈອກ, ນ້ຳໝາກເລັ່ນ 1 ປອງ ສົມກັບນ້ຳ 1 ປອງ, ແກ່ນຖົ່ວຂຽວ 1 ປອງ ເຫຮື້ນນ້ຳອອກ, ແລະ ໝາກເຜັດປິ່ນ 1 ປ່ວງແກງ. ເພື່ອມີ ສີສິດ ແລະ ເພີ່ມສິ່ງບຳຮຸງຮ່າງກາຍໃຫ້ຊຸດຫົວກາຣິດ 1 ຫົວ ໃສ່ກ່ອນ ຍົກໄປກິນ.

ເຂົ້າບໍ່ສຸກ 3/4 ຈອກ, ນ້ຳແກງເຫັດ 1 ປອງ ສົມກັບນ້ຳ 1 1/2 ປອງ ໄກ່ຕັດທີ່ເຫລືອ 1 ຈອກ, ແລະ ຖົ່ວຂຽວເປັນຝັກ ຫລື ຝັກ ບະຣອກ ເກືອ 1 1/2 ຈອກ.

ປະເພດໝໍ້ດິບ 1 ຈອກ, ນ້ຳແກງເຫັດ 1 ປອງ ສົມກັບນ້ຳ 1 1/2 ປອງ ປາທຸນາ ເຫຮື້ນນ້ຳອອກ 1 ປອງ, ຖົ່ວຂຽວຝັກ 1 ຈອກ, ແລະ ຫົວ ກາຣິດ 1/2 ຈອກ.

ແນວຄິດຕົ້ນຕໍກ່ຽວກັບອາຫານ

ຂາໄກ່ງວງອົບໃສ່ໝີ່

ຂະໜາດກິນ 6 ຫາ 8 ສ່ວນ

ຂາໄກ່ງວງ 3 ຟາວ

ແປ້ງ 1/4 ຈອກ

ນ້ຳມັນ 2 ປ່ວງແຕກງ

ເກືອ 1/2 ປ່ວງກາເຟ

ນ້ຳ 1 ຈອກ

ຝິກໄທ 1/4 ປ່ວງກາເຟ

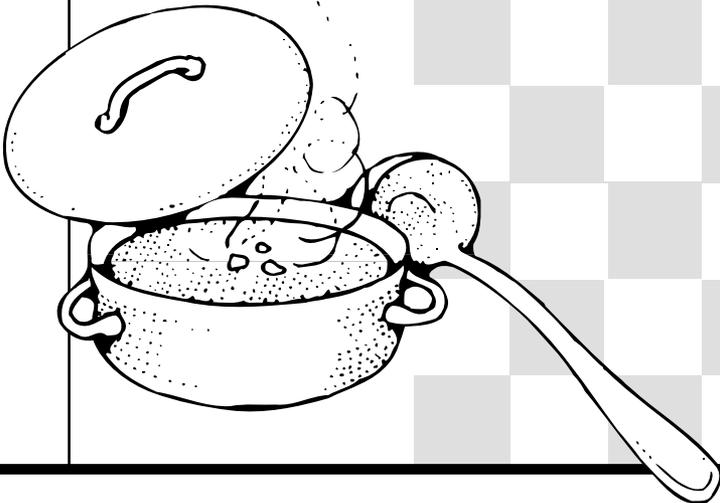
ຜັກບົວ 1 ຫົວ, ຕັດເປັນຝານ

ມັນຝຣັງ 4-5 ຫົວ, ປອກ ແລະ ຕັດເຄິ່ງ

ກາຣອດ 4-5 ຫົວ, ລ້າງຖູດີໆ ແລະ ຕັດເປັນຕ່ອນໆລະ 2 ອິນ

1. ປະສົມແປ້ງ, ເກືອ, ແລະ ຝິກໄທ. ໃຊ້ທາຂາໄກ່ງວງ.
2. ເອົານ້ຳມັນໃສ່ໝີ່ຈົນໃຫຍ່ທີ່ໝັກເປີດໄຟແຮງປານກາງ.
3. ເອົາຂາໄກ່ງວງ ແລະ ຜັກບົວຈົນໃສ່ນ້ຳມັນຈົນເປັນສີນ້ຳຕານ.
4. ຖ້າຈຳເປັນໃຫ້ເຫຼັ້ນໄຂມັນອອກ.
5. ເອົານ້ຳໃສ່ຕົມໃຫ້ຝືດ. ອ່ອນໄຟລົງ. ອັດໝີ່ ແລະ ຕົ້ມໄວ້ປະມານ 1 1/2 ຊົ່ວໂມງ. ເວລາຕົ້ນຢູ່ນັ້ນໃຫ້ເອົານ້ຳຕົ້ມໃສ່ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໝີ່ແຫ້ງ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຂາໄກ່ງວງຕົດໝີ່.
6. ເອົາມັນຝຣັງ ແລະ ຫົວກາຣອດໃສ່. ຕົ້ມໄວ້ປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ ຈົນກວ່າມັນຝຣັງຈະອ່ອນ.

ໃຊ້ເຕົາອົບເຮັດ: ແທນທີ່ຈະໃຊ້ເຕົາໄຟຂ້າງເທິງ, ອັດໝີ່ ແລະ ອົບໄກ່ງວງເປີດໄຟຮ້ອນ 350°F (ເຕົາອົບປານກາງ) ປະມານ 2 1/2 ຊົ່ວໂມງ.



ຊີ້ນບັ້ງໃສ່ຖົ່ວ

ຂະໜາດກິນ 4 ຫາ 6 ສ່ວນ

ຊີ້ນ ຫລື ໄກ່ງວງບົດ 1 ຟ່າວ

ເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟ

ໝາກເຜັດປົນ ຫລື ເຮັດໃຫ້ມີຮິດຊາດ 1 ບ່ວງແກງ

ໃບ ອໍຣິກາໂນ 1/4 ບ່ວງກາເຟ

ໃບ ເບຊິນ 1/4 ບ່ວງກາເຟ

ຜັກບົວ, ຕັດໃຫ້ລະອຽດ 1 ຫົວ

ນ້ຳໝາກເລັ່ນ (15 ຟ່າວ) 1 ປອງ

ແປ້ງສາລີ (ຫລື ແປ້ງ) ຕອກຕີລາ 5 ແຜ່ນ

ເນີຍແຂງ ເຂດດາ ຊຸດ 1 1/4 ຈອກ

ວັ້ວຊີ້ນໃຫ້ເປັນສີນ້ຳຕານ ແລະ ປັ້ອອກ. ເອົາເຄື່ອງເທບ, ຜັກບົວ, ແລະ ນ້ຳໝາກເລັ່ນໃສ່. ຄຸ່ນໄວ້ປະມານ 10 ນາທີ. ເອົາແຜ່ນ ຕອກຕີລາ ໃສ່ ຈານສຳລັບອົບ ແລະ ເອົານ້ຳຊອດ ແລະ ເນີຍແຂງ 1/4 ໃສ່. ເຮັດຕໍ່ ເອົາແຜ່ນ ຕອກຕີລາ ນ້ຳໝາກເລັ່ນ ແລະ ເນີຍແຂງ 1/4 ຈອກໃສ່ ເປັນຊັ້ນອັນໂດຍໃຫ້ນ້ຳຊອດ ແລະ ເນີຍແຂງ ເປັນບັນສຸດທ້າຍ. ອົບໃນ ເຕົາອົບປານກາງ (350°F) ປະມານ 10 ຫາ 15 ນາທີ ຈົນໃຫ້ຮ້ອນ ໄປທົ່ວ ແລະ ເນີຍແຂງເປື້ອນ. ຕັດເປັນຕອນ ແລະ ເອົາໄປກິນ.

ສະລັດທຸນາແມກ

ຂະໜາດກິນ 8 ສ່ວນເອົາໃຫ້ 1 ຈອກ

ມັກກາໂຣນິດີບ 2 ຈອກ

ປາທຸນາກະປອງດອງນ້ຳຂະໜາດ 6 1/2 ອ່າວ 1 ປອງ ເຫງັ້ນນ້ຳອອກ

ຖົ່ວກະປອງຂະໜາດ 16 ອ່າວ 1 ປອງ, ເຫງັ້ນນ້ຳອອກ

ເນີຍແຂງຊຸດ 1 ຈອກ (ຕາມແຕ່ມັກ)

ໄຂ່ຕົ້ມ 2 ໜ່ວຍ, ຕັດ

ຜັກແຂນເລີຣີ ຕັດ ຫລື ຫົວກາຣອດຊຸດ 1/2 ຈອກ

ນ້ຳຊອດ ມາຍອນແນ ໄຂ່ມັນຕຳ 1/2 ຫາ 3/4 ຈອກ

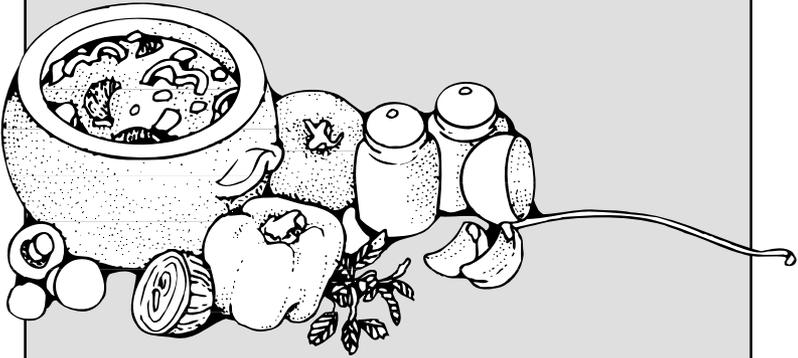
1. ຕົ້ມ ມັກກາໂຣນິ ຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ທີ່, ເຫງັ້ນນ້ຳອອກ ແລະ ປະໃຫ້ ເປັນ,
2. ເອົາທຸກຢ່າງມາຄົນໃສ່ນຳ ມັກກາໂຣນິ.
3. ໃຫ້ຮິດຊາດເອົ້າກັນໃຫ້ເຮັດໃຫ້ເປັນ 2 ຊົ່ວໂມງກ່ອນເອົາໄປກິນ.
4. ເອົາສ່ວນເຫລືອໄວ້ຕັ້ງເປັນເຜື້ອກິນມື້ໜ້າ.

ເສັ້ນໝີ່ຣາມັນ (Ramen) ຫລື ມັກກາໂຣນີ ແລະ ເນີຍ

ແນວຄິດກ່ຽວກັບ ໝີ່ຣາມັນ - ໝີ່ຣາມັນຮາຄາແພງ. ແຕ່ມັນມີແຕ່ແປ້ງ, ເກືອ, ແລະ ເຄື່ອງເຮັດໃຫ້ມີຮີດຊາດ. ມັນບໍ່ເປັນປະໂຫຍດແກ່ຮ່າງກາຍຫລາຍ ເຄົາເຄື່ອງທີ່ມີຢູ່ໃນຕູ້ເຢັນຂອງທ່ານມາເຮັດໃຫ້ມັນມີຮີດຊາດຂຶ້ນອີກຈັກນ້ອຍ ກ່ອນຈະຕື່ມເສັ້ນໝີ່ນັ້ນເອົາໄວ້ 2 ໜ່ວຍ ມາໃສ່ ແລະ ປຶ້ນຄອຍໆກັບສ້ອມ ອັນນີ້ຈະກາຍເປັນແຮງໄວ້ແບບຈີນ. ທ່ານສາມາດເອົາ ຊີ້ນ, ໄກ່ ຫລື ປາ (ທຸນາ) ທີ່ເຫລືອນັ້ນຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ

ຜັກກະປອງ ຫລື ໃນຕູ້ນ້ຳກ້ອນ

ຜັກ, ເຊັ່ນວ່າ ມັນຝຣັ່ງ ຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ ແລະ ໃສ່ໃນ ໄມກະໂຣເວວ ຜັກ ຊະປີນັດ, ຜັກກາດຈີນ, ຜັກກະລຳປີ, ຫລື ຫົວບິດ ຂຽວຕັດເປັນຕ່ອນ ນ້ອຍໆຫົວກາຣອດ ຊຸດໃສ່ນ້ຳອີກດ້ວຍ



ມັກກາໂຣນີ ແລະ ເນີຍແຂງເປັນກັບ - ມັກກາໂຣນີ ແລະ ເນີຍແຂງ ເປັນກັບມີຮີດຊາດຫລາຍ ແລະ ເຮັດກິນງ່າຍ. ແຕ່ສ່ວນຫລາຍເປັນເສັ້ນ ໝີ່ ແລະ ເຄື່ອງໃຫ້ມີຮີດຊາດ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ ມັກກາໂຣນີ ແລະ ເນີຍແຂງ ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍຫລາຍຂຶ້ນ, ເຄົາຜັກ ບຣອກໂກລີ ຫລື ຖົ່ວຝັກຕັດ ເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆໃສ່ອີກ. ເຄົາຊີ້ນງົວບິດ, ປາທຸນາ ເຫງັ້ນນ້ຳອອກ, ຫລື ແຮມ ທີ່ເຫລືອສຸກແລ້ວນັ້ນໃສ່ກໍ່ດີຄືກັນ.

ແນວຄິດກ່ຽວກັບຖົ່ວ

ສິ່ງທີ່ຄວນຈຳກ່ຽວກັບຖົ່ວ

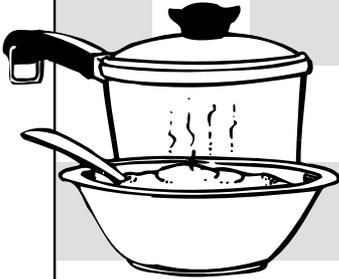
- ຖົ່ວແຫ້ງ 1 ຈອກ ເມື່ອສຸກແລ້ວໄດ້ 2 1/2 ຈອກ.
- ຖົ່ວເປັນຊຶ່ງທີ່ມີ ປະໂຫຍດອິນ ໃຊ້ແທນຊີ້ນ. ກິນກັບເອົ້າຈີ່, ປາສຕາ, ເອົ້າ, ແຜນຕອກຕີລາ, ຫລື ເອົ້າຈີ່ເຮັດດ້ວຍແປ້ງສາລີ.
- ຖ້າເວລາຕົ້ມຖົ່ວເປັນຟອງຂຶ້ນນັ້ນ, ໃຫ້ເອົານ້ຳມັນໃສ່ນ້ອຍນຶ່ງ, ແລະ ເປີດຟາອັດໄວ້.

ສຳລັບການເຮັດໃຫ້ຖົ່ວແຫ້ງສຸກມີ 4 ຂັ້ນງ່າຍໆ

1. ລ້າງແກ່ນຖົ່ວ ແລະ ເອົາແນວແຂງຕິດຢູ່ນ້ອຍອອກ.
2. ເອົາແກ່ນຖົ່ວໃສ່ໝໍ້ກັບນ້ຳບໍ່ໃສ່ເກືອ ແລະ ອັດໄວ້.
3. ແຂ່ງແກ່ນຖົ່ວໄວ້ຄືນນຶ່ງ ຫລື ວິທີແຂ່ງທີ່ໄວ. ຕົ້ມ 2 ນາທີ. ມອດໄຟ ແລະ ແຂ່ງປະໄວ້ 1 ຊົ່ວໂມງ. ເຫງັ້ນນ້ຳແຂ່ງນັ້ນອອກ. ເອົານ້ຳເຢັນ ໃສ່ອັດໄວ້.
4. ຕົ້ມຈົນໃຫ້ອ່ອນ. ຖ້າຕ້ອງການກໍເອົາ ຊີ້ນ ກັບເກືອໃສ່ ແລະ ເຮັດ ໃຫ້ຮ້ອນທົ່ວເພື່ອໃຫ້ຮີດຊາດເອົ້າກັນ.

ເວລາເຮັດກິນ

ຖົ່ວຝັກແຍກອອກ, ຖົ່ວ ເລັນຕຽນ (lentils) (ບໍ່ໄດ້ແຂ່ງ) 30-45 ນາທີ
 ຖົ່ວລີມາ (Lima) 1 ຊົ່ວໂມງ
 ຖົ່ວ ກະເຣດນໍເທີນ (Great Northern) ນ້ອຍແດງຂາວ 1¼ ຫາ 1½ ຊົ່ວໂມງ
 ຖົ່ວ ກິດນີ, ປິນໂຕ, ນາວີ (Kidney,pinto,navy) 2 ຊົ່ວໂມງ



ແກ່ນຖົ່ວແດງ ແລະ ເຂົ້າ

ເຮັດຂະໜາດກິນ 4 ສ່ວນ ປະມານ 3/4 ຈອກນຶ່ງ

ນ້ຳ 2 ຈອກ

ເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟ

ເຂົ້າດິບ 1 ຈອກ

ຜັກບົວຕັດເປັນຕອນນ້ອຍໆ 1/2 ຫົວນ້ອຍ

ແກ່ນຖົ່ວ ກິດນີ ກະປອງ 16 ອ່າວ 1 ກະປອງ

ໝາກເຜັດ, ຖ້ຳມັກ, 1 ບ່ວງແກງ

ພິກໄທ, ຖ້ຳມັກ 1/8 ບ່ວງກາເຟ

1. ຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ຝືດ. ເອົາເກືອ, ເຂົ້າ, ແລະ ຜັກບົວຕັດໃສ່.

2. ຫລຸດຄວາມຮ້ອນລົງຕ່ຳ. ເອົາເຂົ້າໃສ່ອັດຝາໄວ້ເຮັດໄຟອ່ອນໆຈົນເຂົ້າສຸກອ່ອນ, 25-30 ນາທີ.

3. ເຫງັ້ມນ້ຳແກ່ນຖົ່ວອອກ ແລະ ເອົາຄົນໃສ່ນ້ຳເຂົ້າ. ຖ້ຳມັກກໍເອົາໝາກພິກໄທໂຮປໃສ່.

4. ເຮັດໃຫ້ຮ້ອນໂດຍໃສ່ໄຟຕ່ຳ 5 ນາທີ ເພື່ອໃຫ້ຮົດຊາດເຂົ້າກັນ.

ແກງຖົ່ວຝັກ

ເຮັດຂະໜາດກິນ 4 ສ່ວນ ປະມານ 1 1/3 ຈອກນຶ່ງ

ຖົ່ວຝັກແຫ້ງສີຂຽວ 1 ຈອກ

ຫົວກາຣອດ 2 ຫົວ, ເອົາໃສ່ຈອກ

ມັນຟຣັງ 1 ຫົວ, ເອົາໃສ່ຈອກ

ຜັກບົວ, ຕັດນ້ອຍໆ 1 ຫົວ

ນ້ຳ 1 ຄວດ (quart)

ເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟ

ພິກໄທ 1/8 ບ່ວງກາເຟ

1. ເອົາຖົ່ວ, ຫົວກາຣອດ, ຜັກບົວ, ມັນຟຣັງ, ແລະ ນ້ຳໃສ່ໝໍ້ໃຫຍ່.

2. ຕົ້ມໃຫ້ນ້ຳຝືດ. ເປີດໄຟຕ່ຳ ແລະ ອ່ອນໄຟປະມານ 45 ນາທີ ຫລື ຈົນກວ່າຖົ່ວຈະອ່ອນ.

3. ເອົາເກືອ ແລະ ພິກໄທໃສ່.

ແກ່ນຖົ່ວ ແກສຊີໂຣນ (Casserole)

ເຮັດຂະໜາດກິນ 6 ສ່ວນ ປະມານຈອກນຶ່ງ

ໄກ່ງວງບົດ 1/2 - 1 ຟ່າວ

ຜັກບົວຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ 1 ຫົວໃຫຍ່

ແກ່ນຖົ່ວແດງກະປອງ 16 ອ່າວ (ounce) 1 ປອງ, ເຫງັ້ນນໍ້າອອກ

ຖົ່ວລີມາກະປອງ 16 ອ່າວ (ounce) 1 ປອງ, ເຫງັ້ນນໍ້າອອກ

ຖົ່ວກາກແບນໂຊ (garbanzo) ກະປອງ 16 ອ່າວ (ounce) 1 ປອງ,

ເຫງັ້ນນໍ້າອອກ

ນໍ້າຕານແດງ 1/4 ຈອກ

ມັສຕາດ (mustard) ປຸງແລ້ວ 1 ບ່ວງແກງ

ນໍ້າໝາກເລັ່ນ (catsup) 1/2 ຈອກ

ນໍ້າລີ້ມ 3 ບ່ວງແກງ

ນໍ້າ 1 ບ່ວງແກງ

1. ເອົາໄກ່ງວງບົດ ແລະ ຜັກບົວໃສ່ໝໍ້ຈີນໃຫຍ່ໃສ່ໄຟຈົນຊື່ນບໍ່ມີສີລົມພູ.
2. ເອົາຖົ່ວເຫງັ້ນນໍ້າອອກ, ນໍ້າຕານ, ມາສຕາດ, ນໍ້າໝາກເລັ່ນ, ນໍ້າລີ້ມ, ແລະ ນໍ້າ.
3. ຮຸ່ມໃສ່ຄວາມຮ້ອນຕໍ່າໄວ້ຈົນຮ້ອນ ແລະ ໃຫ້ຮົດຊາດເຂົ້າກັນດີ.

ເອົາໃສ່ເຕົາອົບ - ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂໍ້ 1 ແລະ 2 ຂ້າງເທິງນີ້.

ເອົາໄກ່ງວງປົນກັບຖົ່ວໃສ່ຈານສໍາລັບອົບຂະໜາດ 2 1/2 ຄອດ (quart).

ອັດ ແລະ ອົບ 1 ຊົ່ວໂມງຕາມຄວາມຮ້ອນ 325 °F.

ເຮັດໃສ່ໝໍ້ໄຟຝ້າ (ຫລື ສຸກຊ້າ) - ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂໍ້ 1

ແລະ 2 ຂ້າງເທິງນີ້. ເອົາໄກ່ງວງປົນກັບຖົ່ວໃສ່ໝໍ້ໃຫ້ສຸກຊ້າ ຫລື ໝໍ້ໄຟ

ຝ້າ ແລະ ຮຸ່ມໄວ້ 3 - 4 ຊົ່ວໂມງ.

ແນວຄິດກ່ຽວກັບຜັກ

ເພື່ອເອົາຜັກເຮັດກິນ

- ລ້າງ ແລະ ຕັດຜັກ.
- ເອົາຜັກໃສ່ໝໍ້ມືນໍ້າ $1/2$ ຫາ 1 ອິນ (inch).
- ຕົ້ມນໍ້າໃຫ້ຝົດ, ເປີດໄຟໃສ່ຕໍ່າ ຫລື ປານກາງ, ແລະ ອັດໝໍ້.
- ຕົ້ມຈົນພຽງໃຫ້ອ່ອນເວລາສີ່ຫຼັງສິດຢູ່, ແຕ່ເອົາສ້ອມແທງເອົາງ່າຍ.

ຂົ້ວຜັກ

ເຮັດຂະນາດກິນ 4 ສ່ວນ, $1/2$ ຫາ $3/4$ ຈອກ

ຜັກດິບ $2-3$ ຈອກ, ລ້າງ ແລະ ຕັດເປັນຕ່ອນຂະນາດຄໍານຶ່ງ

ຜັກບົວກນາດນ້ອຍ 1 ຫົວ ຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ

ນໍ້າມັນ 1 ບ່ວງແກງ

ນໍ້າ $1/4$ ຈອກ

ເກືອ, ພິກໂທ, ຫລື ນໍ້າສີອື່ນ/ນໍ້າປ່າ, ຕາມຕ້ອງການ

ຜັກທີ່ຂົ້ວດີ: ກາລໍາປີ, ບຣອກໂກລີ, ແຊນເລີຣີ, ກາຣອດ, ຖົ່ວຂຽວ,

ໝາກເຜັດດິບ, ຫລື ຊູກິນີ (zucchini), ສະປີນັດ (spinach),

ບອກຊອຍ (bok choy), ຖົ່ວລັນເຕົາ.

1. ຕຽມຜັກປະໄວ້.
2. ເອົາໝໍ້ນໍ້າມັນຄ້າງໄວ້ໃຫ້ໄຟຮ້ອນຂະນາດກາງ.
3. ເອົາຜັກບົວໃສ່ຄົນຈົນຜັກບົວອ່ອນ.
4. ເອົາຜັກທີ່ເຫລືອໃສ່ແລ້ວຄົນເອົາກັນ.
5. ເອົານໍ້າໃສ່, ອັດໝໍ້ໄວ້ປະມານ 2 ຫາ 4 ນາທີ ໃຫ້ຜັກອ່ອນເທົ່ານັ້ນ
6. ເອົາເກືອ, ພິກໂທ, ຫລື ນໍ້າສີອື່ນໃສ່/ນໍ້າປ່າ, ຕາມຕ້ອງການ ແລະ ເອົາໄປກິນໂລດ.

ຜັກ ແລະ ແນວຈີ້

ຢູເກີ (yogurt*) 2 ຈອກ

ເຄື່ອງແກງຜັກບົວແຫ້ງປະລິມ ຫລື ເຄື່ອງແກງຜັກແຫ້ງປະລິມ 1/2 ຫໍ່

1. ເອົາຢູເກີ ແລະ ເຄື່ອງແຫ້ງປະລິມຄົນໃສ່ກັນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເປັນ.
2. ໃຊ້ຜັກລ້າງ ແລະ ຕັດເປັນຂອງຈີ້.

ຜັກທີ່ໃຊ້ສໍາລັບຈີ້ໄດ້ດີມີ: ໝາກແຕງ; ຊຸກິນ, ແຂນເລີຣີ, ຫົວແກຣອດ ຕັດເປັນຕ່ອນຍາວ; ຜັກກາດຫົວຝານ; ບຣອກກາຣີ ຫລື ກະລໍາປິດອກ ຝານ; ໝາກເລັ່ນ; ຫລື ກະລໍາປິຕັດເປັນຫລິ້ມ.

ລອງໃຊ້ເນີຍແຂງ ຄອດເຕດຊ໌ (cottage) ຫລື ຢູເກີ 1 ຈອກ + ເນີຍ ແຂງ ຄອດເຕດຊ໌ 1 ຈອກ ແທນທີ່ ຢູເກີ ເບິ່ງ.

ສັດມຸ່ມເຮັດດ້ວຍຜັກກະລໍາປິ (Cole Slaw)

ຂນາດກິນ 6 ສ່ວນ

ຊອດມາຍອນແນ (mayonnaise) ທີ່ມີໄຂມັນຕໍ່າ 3 ບ່ວງແກງ

ນໍ້າຕານ 1 ບ່ວງກາເຟ

ນໍ້າໝາກນາວ ຫລື ນໍ້າສົ້ມ 2 ບ່ວງກາເຟ

ຜັກກະລໍາປິ 2 ຈອກ, ຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ

ຊຸດຫົວກາຣີດຂນາດກາງ 1 ຫົວ

ເອົາຊອດມາຍອນແນ, ນໍ້າຕານ ແລະ ນໍ້າໝາກນາວ ຫລື ນໍ້າສົ້ມ ໃສ່ ຖ້ວຍໃຫຍ່ຄົນເອົ້າກັນ. ເອົາຜັກກະລໍາປິ ແລະ ຫົວກາຣີດໃສ່. ຄົນໃຫ້ ເກົ້າກັນດີໆ.

ແນວຄິດກ່ຽວກັບໝາກໄມ້

ສັດໝາກໄມ້ທີ່ດີເລີດ

ເຮັດຂະນາດກິນ 4 ສ່ວນ

ນ້ຳໝາກກ້ຽງຊັ້ນທີ່ເຢັນແຂງ 1 1/2 ບ່ວງແກງ
ໝາກແອບໂປຂະນາດກາງ 2 ໜ່ວຍ, ລ້າງຕັດເປັນຕ່ອນ
ໃສ່ທັງເປືອກ

ໝາກກ້ຽງ 1 ໜ່ວຍ, ປອກຕັດເປັນຕ່ອນ

ໝາກກ້ວຍ 1 ໜ່ວຍ, ປອກຕັດເປັນຝານ

ໝາກໄມ້ຕາມແຕ່ຈະໃສ່: ໝາກອາງຸນ 1/2 ຈອກ, ໝາກແຕງສຸກ,
ໝາກໂມ, ຫລື ໝາກໄມ້ອື່ນໆຕາມລະດູ 1 ຈອກ.

1. ເອົານ້ຳໝາກກ້ຽງໃສ່ຖ້ວຍຂະນາດກາງ.
2. ເອົາໝາກໄມ້ທີ່ຕຽມໄວ້ນັ້ນໃສ່ ແລະ ຍິງໆຄ່ອຍໆໃຫ້ເກືອກເອົານ້ຳ
ໝາກກ້ຽງປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ ຫລື ເອົາໄປກິນໂລດ.

ໝາກພິສ (Peach) ຫລື ໝາກແອບໂປ

ເຮັດຂະນາດ 8 ຄົນກິນ, 1/2 ແຕ່ລະຈອກ, ໝໍ້ສີ່ຫລ່ຽມ 8 ອິນ (inch)
ໝາກພິສ ຫລື ໝາກແອບໂປ 4-5 ຈອກ, ປອກ ແລະ ຕັດເປັນຝານ
ນ້ຳຕານແດງຫໍ່ 1/2 ຈອກ

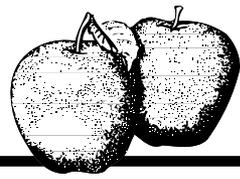
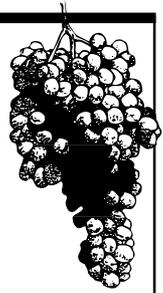
ແປ້ງ 1/2 ຈອກ

ໂອດມ້ຽນ (oatmeal) 3/4 ຈອກ

ເຄື່ອງເທບ ຊິນນະມອນ (cinnamon) 1 ບ່ວງກາເຟ

ເນີຍມາກກາຣິນ (margarine) 1/4 ຈອກ (1/2 ກ້ອນ)

1. ເອົານ້ຳມັນໝໍ້ອົບສີ່ຫລ່ຽມ 8 ອິນ. ຝານໝາກພິສ ຫລື ແອບໂປ
ໃສ່ໝໍ້.
2. ເອົານ້ຳຕານ, ແປ້ງ, ໂອດມ້ຽນ ແລະ ເຄື່ອງເທບຊິນນະນາມອນ.
3. ຄົນ ເນີຍມາກກາຣິນ ໃສ່ນ້ຳຕານ ແລະ ແປ້ງຈົນໃຫ້ສິ່ງປະສົມເບິ່ງ
ເຫັນເປັນກ້ອນນ້ອຍໆ.
4. ເອົາສິ່ງປະສົມເປັນກ້ອນນ້ອຍໆນັ້ນໂຮຍໃສ່ໝາກໄມ້.
5. ອົບໃສ່ໄຟຮ້ອນ 350 °F ປະມານ 40 ນາທີ ຫລື ຈົນກວ່າໝາກ
ໄມ້ອ່ອນ ແລະ ທາງເທິງເປັນສີນ້ຳຕານ.



ສິ່ງປະສົມເວົ້າກັນທີ່ເໝາະສົມ

ທີ່ທ່ານສາມາດ

ເຮັດຢູ່ນຳເຮືອນ

ສິ່ງປະສົມທີ່ສຳຄັນ

ສິ່ງປະສົມຂົນ (Biscuit) ແລະ ແຜນເຄກ (pancake)

ແປງສຳລັບທຸກປະເພດ **8** ຈອກ*

ນົມຝຸ່ນບໍ່ມີໄຂມັນ **1 1/2** ຈອກ

ແປ້ງຈີນ **1/4** ຈອກ

ເກືອ **1** ບ່ວງກາຝ

ນ້ຳມັນຜັກ ຫລື ເນີຍມາກກາຣິນ (margarine**) **1 1/2** ຈອກ

1. ຄົນເຄື່ອງປຸງທັງໝົດຈົນເວົ້າກັນດີ.
2. ເອົານ້ຳມັນຜັກ ຫລື ນ້ຳມັນໝູ່ໃສ່ຈົນໃຫ້ເວົ້າກັນດີ.
3. ເອົາໃສ່ແຜນວອັດໄດ້, ກວດ ຫລື ກະປອງອັດ.
4. ຖ້າໃຊ້ ເນີຍມາກກາຣິນ ຫລື ຖ້າຈະເອົາສິ່ງປະສົມໄວ້ຫລາຍກວ່າ **1** ເດືອນໃຫ້ເອົາໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ. (ການເອົາໄວ້ຕູ້ເຢັນເປັນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສິ່ງປະສົມບູດເນົາ.) ຖ້າໃຊ້ນ້ຳມັນຜັກຈະເອົາສິ່ງປະສົມໄວ້ຫ້ອງຊຸ່ນກໍໄດ້, ແຕ່ໃຫ້ໃຊ້ສິ່ງປະສົມພາຍໃນ **1** ເດືອນ.
5. ກ່ອນເອົາສິ່ງປະສົມມາໃຊ້ເວົ້າໃນຕຳຮາໃຫ້ຄົນແຕ່ເລັກນ້ອຍ.

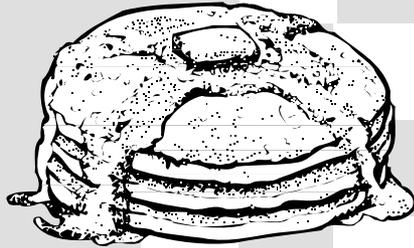
*ຈະເອົາເຄື່ອງປະສົມຂອງເວົ້າສາລີ ຫລື ເວົ້າໂອດ (oats) ແທນແປ້ງ

1-2 ຈອກກໍໄດ້.

ໃຊ້ນ້ຳມັນແທນນ້ຳມັນຜັກ, ຄົນເຄື່ອງປຸງແຫ້ງເວົ້າກັນ. ບໍ່ໃຊ້ຂອງມັນ ຫລື ເນີຍມາກກາຣິນ. ເວລາຄົນເວົ້າເອົານ້ຳມັນຕົ້ມໃສ່. ສຳລັບທຸກໆຈອກສິ່ງປະສົມທີ່ສຳຄັນເວົ້າໃນຕຳຮາ. ໃຫ້ຕົ້ມນ້ຳມັນ **2 ບ່ວງແກງ. ຂົນບໍ່ສາມາດເຮັດດ້ວຍນ້ຳມັນ.

ຄໍາແນະນຳອົບສິ່ງປະສົມທີ່ສຳຄັນ

- ເປີດເຕົາອົບຮ້ອນ 5-10 ນາທີ ກ່ອນອົບ. ເຕົາອົບທີ່ຮ້ອນເຮັດໃຫ້ຂົນມອອກມາດີຫລາຍ.
- ຖ້າໃຊ້ໝໍ້ແກ້ວໃຫ້ອ່ອນໄຟລົງເປັນ 25 °F.
- ປະຍັດຄ່າໄຟຟ້າ ຫລື ແກສ. ເວລາອົບແລ້ວມອດເຕົາອົບໄວ້.



ແຜນເດັກ (Pancakes)

ເຮັດແຜ່ນເຄັກຂະໜາດກາງປະມານ 12 ແຜ່ນ

ສິ່ງປະສົມ 2 ຈອກ

ນ້ຳ 1 ຈອກ

ໄຂ່ 2 ໜ່ວຍ, ຕີໃຫ້ແຕກ

1. ເອົາເຄື່ອງປຸງທັງໝົດໃສ່ຖ້ວຍ.
2. ຄົນໃຫ້ພຽງພໍແຕ່ເຮັດໃຫ້ເຄື່ອງປຸງແຫ້ງປຽກ
3. ເອົາບ່ວງກາເຝັກຍອດໃສ່ໝໍ້ຈົນທານນ້ຳມັນຮ້ອນເທື່ອຣະບ່ວງ. ໝໍ້ຈົນຮ້ອນຖ້ານ້ຳຝັງຕັບໆໃນໝໍ້.
4. ຈົນໄຟອ່ອນໆຈົນທາງເທິງເກີດໂພງໆຂຶ້ນ.
5. ປັ້ນ ແລະ ຈົນຈົນດ້ານທີສອງເປັນສີນ້ຳຕານ.

ຂົນເຄັກກິນຫລັ້ນ

ເຮັດຂະໜາດກິນ 9 ສ່ວນ ຂົນເຄັກ 4 ຫລ່ຽມ 8 ອິນ

ໝາຍເຫດ: ຂົນເຄັກນີ້ບໍ່ແຂບ ຖ້າເຮັດດ້ວຍນ້ຳມັນ.

ສິ່ງປະສົມ 1 1/2 ຈອກ

ນ້ຳຕານ 1/3 ຈອກ

ນ້ຳ 1/2 ຈອກ

ໄຂ່ 1 ໜ່ວຍ

ວານິລາ (vanilla) 1/2 ກາເຟ

1. ເປີດຕຳອົບຮ້ອນ 350 °F. ເອົານ້ຳມັນທາໝໍ້ 9 ອິນ (inch).

2. ຄົນນ້ຳຕານໃສ່ກັບສິ່ງປະສົມ.

3. ຕີໄຂ່, ນ້ຳ ແລະ ວານິລາ ໃສ່ອີກຖ້ວຍນຶ່ງຈົນໃຫ້ມີຝອງ.

4. ຄົນໄຂ່ປະສົມນ້ຳໃສ່ສິ່ງປະສົມ. ຕີຈົນລະອຽດ.

5. ເອົາສິ່ງທີ່ຕີໄວ້ນັ້ນແບບໃສ່ໝໍ້ທານນ້ຳມັນ.

6. ອົບ 25 ນາທີ ຫລື ຈົນແຂງເວລາຈັບ.

ສຳລັບຂົນເຄັກກາເຟ: ປະສົມນ້ຳຕານ 1/4 ຈອກ, ແປ້ງ 2 ບ່ວງ

ແກງ, ແລະ ເນີຍມາກກາຣິນ (margarine) 2 ບ່ວງແກງເອົ້າກັນ.

ເອົາໝາກແອບໄປ 1 ໜ່ວຍ ຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆໃສ່. ເອົາໂຮຍ

ໃສ່ເທິງສິ່ງທີ່ຕີໄວ້ນັ້ນ. ອົບປະມານ 25 ນາທີ.

ສຳລັບຂົນເຄັກທີ່ປີ້ນເບື້ອງ: ປະສົມເຄື່ອງທີ່ຕີໄວ້ປ່ອນນຶ່ງ. ເຮັດໃຫ້ເນີຍ

ມາກກາຣິນ 1/4 ຈອກ ເປື້ອຍໃນໝໍ້ເຮັດເຄັກ. ເອົານ້ຳຕານແດງ

1/2 ຈອກໃສ່. ຕຽມໝາກນັດ ຫລື ໝາກພິສເປັນຝານໃສ່ນ້ຳຕານ

ເອົາສິ່ງທີ່ຕີໄວ້ນັ້ນຖອກໃສ່ເທິງໝາກໄມ້. ອົບປະມານ 25 ນາທີ.

ປະໄວ້ໃຫ້ເປັນນ້ອຍນຶ່ງ. ປີ້ນຈານງວມໝໍ້ເຮັດເຄັກ. ຈັບຈານ ແລະ

ໝໍ້ເຮັດເຄັກເອົາກັນໄວ້ ແລະ ປີ້ນເພື່ອໃຫ້ໝໍ້ເຮັດເຄັກຢູ່ເທິງ. ຂົນ

ເຄັກຈະທົກອອກຈາກໝໍ້ມາຢູ່ຈານ. ຕັດແລ້ວເອົາໄປກິນ.

ປິດຊາ (Pizza)

ເຮັດຂະໜາດກົມ 4 ຫາ 6 ສ່ວນ, ແຜ່ນປິດຊາອັນນຶ່ງ

12-14 ອິນ (inch)

ສິ່ງປະສົມ 2 ຈອກ

ນ້ຳ 1/2 ຈອກ

ນ້ຳຳກເລັ່ນກະປອງ (8 ອ່າວ)

(ounces) 1 ປອງຫົວຜັກປິ່ວ

ຊອບ 2-3 ປ່ວງແກງ

ເນີຍແຂງມິດຊາແລນລາ 8 ອ່າວ ຊຸດ

1. ເປີດເຕົາອົບຮ້ອນ 425 °F.

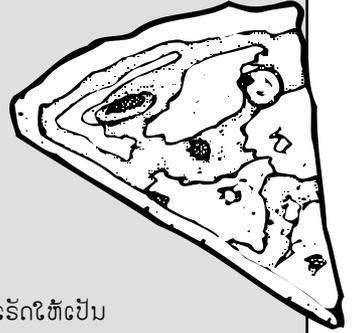
2. ຄົນສິ່ງປະສົມ ແລະ ນ້ຳເຂົ້າກັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ເປັນ
ແປ້ງອ່ອນ.

3. ເຮັດໃຫ້ແປ້ງເຂົ້າເປັນເນື້ອດຽວກັນ 5 ຫລື 6 ເທື່ອ.

4. ແຜ່ແປ້ງໃສ່ແຜ່ນອົບທານ້ຳມັນ. ປັ້ນຂອບອື່ນ.

5. ເອົານ້ຳໝາກເລັ່ນທາໃສ່ແປ້ງ. ເອົາຜັກປິ່ວ ແລະ ເນີຍໂຮຍໃສ່.

6. ອົບ 20 ນາທີ, ຈົນໃຫ້ຂອບເປັນສີນ້ຳຕານ.



ຂນົມ (Biscuits)

ເຮັດຂນົມ 2 ອິນ 10 ອັນ

ສິ່ງປະສົມ 2 ຈອກ

ນ້ຳ 1/2 ຈອກ

1. ເປີດເຕົາອົບຮ້ອນ 400 °F.

2. ເອົານ້ຳໃສ່ສິ່ງປະສົມແຫ້ງ. ຄົນປະມານ 20 ນາທີ.

3. ເອົາແປ້ງຖອກໃສ່ເປັນ ຫລື ເຖິງໂຕະໂຮຍແປ້ງນ້ອຍນຶ່ງຕົບໃຫ້
ແປ້ງເປັນເນື້ອດຽວກັນ 10 ຫາ 15 ເທື່ອ.

4. ປ້ອມເຂົ້າ ຫລື ລຸບ ໃຫ້ໜາ 3/4 ອິນ.

5. ໃຊ້ແນວຕັດຂນົມຕັດ ຫລື ໃຊ້ມິດຕັດເປັນສີ່ຫລ່ຽວ.

6. ອົບໃສ່ໜັບທານ້ຳມັນ 12 ຫາ 15 ນາທີ.

ໂກໂກຮ້ອນປະສົມ

ສິ່ງປະສົມແຫ້ງ 1 ຄວດ (quart) (ຂະໜາດກິນ 10 ສ່ວນ), ຄົນນົມ
ຝຸ່ນ 3 ຈອກ, ນ້ຳຕານ 2/3 ຈອກ, ແປ້ງໂກໂກ
1/4 ຈອກ, ແລະ ເກືອ 1/2 ປ່ວງກາຝ. ເອົາ
ໃສ່ກັບອັດຟາໄວ້ໃຫ້ແໜ້ນໆ.

ເຮັດໂກໂກຮ້ອນ, ເອົາສິ່ງປະສົມ 1/3 ຈອກເຕັມໆ
ໃສ່ຈອກ ແລະ ເອົານ້ຳຮ້ອນ 3/4 - 1 ຈອກໃສ່.



ຕາມຄວາມເປັນຈິງ

ຕຳຮາສ່ວນຫລາຍໃນປຶ້ມນີ້ແມ່ນເອົາມາຈາກ Eating Right Is Basic, Expanded Food and Nutrition Education Workbook, Washington State University, Publication MISC 0113, Revised 1991.

The Sunshine Bean Casserole ແມ່ນມາຈາກ Healthy Foods For Healthy Bodies Community Cookbook. Solano County Health Department, 1991.

ຂໍຂອບໃຈນຳ Sue Butkus, M.S.R.D. Extension Nutritionist, Department of Food Science and Human Nutrition, Washington State University Cooperative Extension.



DSHS 22-146(X) LA (Rev. 8/94)